

SVEN BACH • BENJAMIN BREITMAIER

Abnehmen mit der MINUS-20%-REGEL

Wohlfühlgewicht erreichen
und halten



humboldt

SVEN BACH · BENJAMIN BREITMAIER

Abnehmen mit der MINUS-20%-Regel

Wohlfühlgewicht erreichen und halten

Sven Bach:

Meine Geschichte, mein Erfolgskonzept



INHALT

→ 4 **VORWORT**

→ 7 **WARUM IST SCHLANK SEIN SO SCHWER?**

8 **Svens Geschichte: von 140 auf 70**

9 So wurde ich dick

11 Die Wende

12 Ich nahm ab

13 Ich hatte es übertrieben

15 **Übergewicht ist nicht einfach Disziplinlosigkeit**

15 Übergewicht kostet unsere Gesundheit und unser Geld

15 Billig ist nicht immer gut

16 Oft sitzen wir Falschinformationen auf

16 Keiner ist gerne übergewichtig

→ 19 **GRÜNDE FÜR ÜBERGEWICHT ODER:
WIE VIELE KALORIEN DÜRFEN ES SEIN?**

20 **Jeder Mensch braucht unterschiedlich viele Kalorien**

20 Die Unterschiede sind beträchtlich

21 Der Energiebedarf

24 Energiedichte von Lebensmitteln

25 Umstände ändern sich, Ihr Grundumsatz auch

26 **Wie viel dürfen Sie wiegen?**

27 Was sagt der BMI aus?

28 Wie sich das Fett im Körper verteilt

28 **Verschiedene Ursachen für Übergewicht**

29 Stress macht dick

29 Die Gene als Ursache für Übergewicht

30 Zu wenig Schlaf fördert Übergewicht

31 Medikamente können Übergewicht fördern

32 **Meine Beratung und das weiße Blatt**

34 Beispiel: Frau K. möchte abnehmen

36 Was steht auf Ihrem weißen Blatt?



→ 39 **DIE MINUS-20%-REGEL**

- 40 **Schlank mit der Minus-20%-Regel**
- 41 Seien Sie Ihr eigener Coach
- 44 Jeder Mensch ist anders
- 44 200-Kalorien-Portionen
- 48 **Tipps für Ihren Weg zum Wunschgewicht**
- 51 **Wie wichtig ist Bewegung?**
- 51 In Bewegung kommen
- 52 Die richtige Sportart finden
- 53 Wie oft sollte man trainieren?



→ 55 **WAS SIE ÜBER ERNÄHRUNG WISSEN MÜSSEN**

- 56 **Mehr Power durch gesunde Ernährung**
- 57 Kohlenhydrate – Energie für Körper und Gehirn
- 59 Eiweiß – wichtiger Baustoff für unsere Zellen
- 60 Fett – Energiereserve und Schutz für unseren Körper
- 63 **Wie viel wovon?**
- 66 **Neues aus der Ernährungswissenschaft**
- 66 Weniger Kohlenhydrate, mehr Eiweiß
- 67 Warum Eiweiß satt macht

→ 69 **REZEPTE FÜR DEN ALLTAG: MEINE WARENKÖRBE**

- 70 **So funktionieren die Warenkörbe**
- 72 **Warenkorb 1 für Frühling und Sommer, 1500 Kalorien**
- 80 **Warenkorb 2 für Frühling und Sommer, 1800 Kalorien**
- 90 **Warenkorb 1 für Herbst und Winter, 1500 Kalorien**
- 98 **Warenkorb 2 für Herbst und Winter, 1800 Kalorien**

→ 105 **WOCHENPLÄNE**

→ 111 **ACHT MENSCHEN, DIE ES GESCHAFFT HABEN**

→ 140 **MEIN WEISSES BLATT PAPIER**



VORWORT

Liebe Leser,

in den letzten 20 Jahren durfte ich über 2000 Menschen auf ihrem Weg in ein gesünderes Leben begleiten. Jeder Weg war anders, doch meine Patienten und mich verbindet bis zum heutigen Tag eine Tatsache, die oft noch unterschätzt wird: Das Glück eines Menschen hängt zu einem bedeutenden Teil von seinem Körpergewicht ab. Das hat nichts mit der Jagd nach Schönheitsidealen zu tun. Nein, es geht um unsere Gesundheit. Jeder von uns hat hunderte Probleme, die ihn täglich beschäftigen. Bis zu dem Tag, an dem wir krank werden. Dann gibt es nur noch ein Problem: wieder gesund zu werden. Und selbst wenn der Dschungel an Halbwahrheiten und Falschinformationen über Ernährung und Übergewicht undurchdringlich scheint, lässt sich eine Aussage ohne jeden Zweifel treffen: Übergewicht bedeutet nicht, „sich ein bisschen gehen lassen“ oder „Hey, dein Hemd spannt aber mittlerweile ganz schön“. Übergewicht raubt Menschen Jahre ihres Lebens, geht ans Selbstbewusstsein – und scheint für viele unbesiegbar.

Auch nach Jahrzehnten der Forschung, nach einem nicht abreißenden Strom an schlaun Artikeln zum Thema Diäten glauben wir immer noch an den schnellen Weg, das Übergewicht loszuwerden. An „Schlank im Schlaf“ oder „Fünf Pfund weniger in einer Woche“, an das neueste „Superfood“, das den Körper wie von selbst zur Athletikmaschine macht. Darum ist eine der zentralen Aussagen dieses Buches: Es gibt keine Diät, die funktioniert.

Punkt. Aus diesem Grund geht dieses Buch in eine andere Richtung: Hier gibt es keine Abkürzungen, keine Wundermittel. Hier gibt es nur Fakten und echte Geschichten von Menschen, die es geschafft haben, den Kampf gegen ihr Übergewicht erfolgreich zu bestreiten. Geschafft haben sie das nicht mit einer Diät, sondern, weil sie auf Dauer die richtigen Dinge in ihrer Lebensweise änderten. Und das möchte ich mit diesem Buch vermitteln: Es gibt die berechtigte Hoffnung für jeden, sein Gewicht auf einen Wert einzupendeln, mit dem er sich wieder wohlfühlt – auf Dauer, ganz ohne Wundermittel.

Meine Patienten bekommen von mir ein weißes Blatt, auf dem steht, was sie ab jetzt essen sollen. Dieses Blatt hat es in sich. Das ist kein pauschaler Plan, mit dem sich Fett im Schlaf auflöst, sondern eine Starthilfe in ein neues Leben. Das klingt ziemlich großspurig. Was es aber nicht weniger wahr macht. Doch warum sollten sich diese Menschen von mir etwas sagen lassen? Das machen die meisten erst, wenn ich ihnen meine eigene Geschichte erzähle.

Ihr



Sven Bach



WARUM IST SCHLANK SEIN SO SCHWER?

Wie aus einem dicken Kind und Teenager ein normalgewichtiger Diätassistent wurde – das ist meine Geschichte. Danach erkläre ich Ihnen, warum Übergewicht nicht einfach Disziplinlosigkeit ist und wieso es gar nicht so einfach ist, die ungeliebten Pfunde loszuwerden. Eines schon vorweg: „Gar nicht einfach“ heißt nicht unmöglich!





Svens Geschichte: von 140 auf 70

Es war der Tag meiner Musterung, der 30. Juni 1994. Ich hockte in einem Zimmer des Kreiswehrrersatzamts in Karlsruhe. Da saß ich nun, 1,98 Meter groß, 73 Kilogramm schwer, auf dem unbequemen Stuhl, um demnächst einem Arzt gegenüberzutreten, der herausfinden sollte, ob dieser Hagerling tauglich für den Dienst an der Waffe sei. Mit 19 wusste ich noch nicht im Ansatz, was ich mit meinem Leben anfangen wollte. Was für mich jedoch feststand, war, dass ich nie wieder 141 Kilogramm wiegen wollte. Vor der Bundeswehr hatte ich hauptsächlich Angst, weil ich befürchtete, dort meine Diät nicht fortführen zu dürfen.

Ich arbeitete damals als Austräger bei der Deutschen Post. Mein Frühstück nahm ich um halb vier Uhr morgens ein, es bestand aus einem halben Liter Kaffee und zwei Scheiben Pumpernickel mit Marmelade. Die nächste Mahlzeit stand mittags um drei an, oft nur eine Dose Karotten oder Erbsen. Manchmal gab es noch etwas Obstsalat mit fettarmem Joghurt, an guten Tagen eine Banane. Abends aß ich drei Brötchen mit Marmelade. Ich hatte mir alles exakt ausgerechnet: Ich nahm jeden Tag 1600 Kalorien zu mir, und das schon über ein Jahr lang. Nur am Wochenende gab es ab und zu einen Exzess mit einem Berg Chicken Nuggets plus zwei Cheeseburgern bei McDonalds.

Für einen Mann meiner Größe bedeuteten 1600 Kalorien Mangelernährung, vor allem, wenn man mein intensives Sportprogramm miteinbezieht. Als Austräger legte ich Strecken von zwölf bis 15 Kilometern am Tag zurück, zusätzlich ging ich viermal in der Woche zehn Kilometer joggen.

Hier saß ich nun und hinter mir lag eine der wichtigsten Phasen meines Lebens. Vor über einem Jahr hatte ich mein Leben radikal verändert und die vergangenen 16 Monate waren geprägt von einem Kampf, den ich mit dem Wissen, das ich heute habe, nie auf diese Art und Weise ausgefochten hätte.



Über ein Jahr lang nahm ich täglich nicht mehr als 1600 Kalorien zu mir.

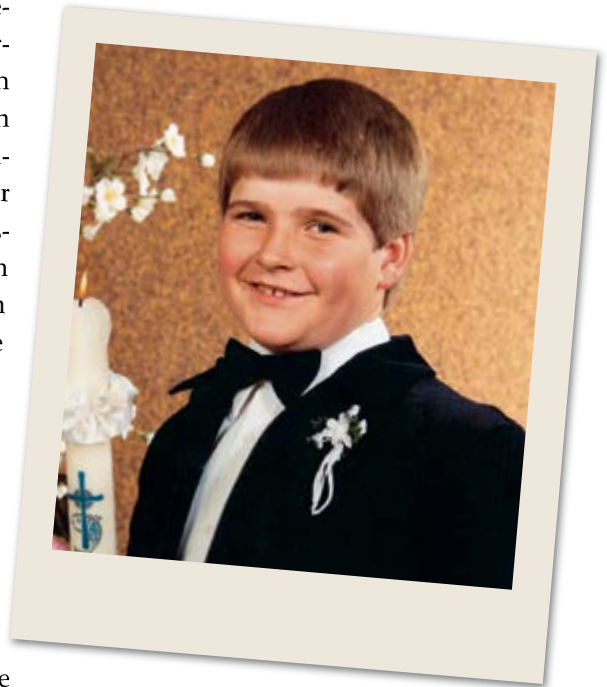
Die radikale Umstellung meines Lebens hatte natürlich einen Grund. Sie begann mit einer Feststellung, die jeder Patient macht, der heute den Weg in meine Praxis findet. Es ist der Moment, wenn anstelle eines undefinierten Problembewusstseins der ehrliche Wille zur Veränderung tritt: „So kann es nicht weitergehen.“ Bei mir war es der 2. März 1993. Ich wog 141 Kilogramm, trug Jogginghosen mit Gummibund, hatte 60 Zentimeter lange Haare und war der festen Überzeugung, dass ein zerfleddertes Batik-Shirt der Heavy-Metal-Band Morgoth als Alltagskleidung völlig in Ordnung war. An jenem Tag fasste ich den Entschluss, dass sich etwas ändern musste.



Im März 1993 wurde mir klar, dass sich etwas ändern musste.

So wurde ich dick

Meine Gewichtsprobleme fingen bereits in meiner Kindheit an. Die Informationslage über Softdrinks war in den 1980er-Jahren noch dünn. Als ich klein war, betrieben meine Eltern einen Getränkehandel, die Folge war ein unbeschränkter Zugang zum süßklebrigen Flüssig-Gift für den kleinen Sven. Hinzu kam die gute Milch von den Nachbarskühen. „Der Junge muss weniger essen“ – das war damals die einzige Empfehlung des Hausarztes, als deutlich wurde, dass ich deutlich dicker als meine Klassenkameraden war. Doch so viel aß ich gar nicht. Meine Mutter ist eine fantastische Köchin, aber übermäßig groß waren meine Portionen damals nicht. Trotzdem zeigte die Waage 81 Kilogramm an. Ich war gerade einmal zehn Jahre alt.





max=130kg
d=500g

GRÜNDE FÜR ÜBER- GEWICHT ODER: WIE VIELE KALORIEN DÜRFEN ES SEIN?

Es gibt viele Gründe dafür, warum jemand übergewichtig ist. Die Ernährung steht ganz oben auf der Liste, aber auch Psyche, Gene und nicht zuletzt unser Lebensstil spielen eine wichtige Rolle. Daher gibt es zwar keine allein selig und schlank machende Diät oder Ernährungsform. Wer jedoch alle Faktoren, die bei ihm zum Übergewicht führten, kennt, kann trotzdem abnehmen!

Jeder Mensch braucht unterschiedlich viele Kalorien

Von den äußeren Faktoren, die dazu beitragen, dass wir Deutschen immer mehr mit Übergewicht zu kämpfen haben, kommen wir nun zu uns. Jetzt werfen wir einen Blick auf den Alltag, darauf, was Sie täglich zu sich nehmen, und darauf, was Sie täglich zu sich nehmen sollten. Denn ein nicht zu knapper Teil meiner Arbeit als Ernährungsberater dreht sich um ein ziemlich sperriges Wort, hinter dem weit mehr steckt als die 2000 Kalorien, die als Durchschnittsbedarf auf jeder Burgerverpackung zu finden sind. Es geht um Ihren Gesamtenergiebedarf. Oder anders ausgedrückt: Die Menge an Kalorien, die Sie täglich zu sich nehmen sollten.



Jeder Mensch hat einen ganz individuellen Kalorienverbrauch.

Die empfohlenen 2000 Kalorien pro Tag auf der Burgerverpackung sind nur Schall und Rauch. Unser eigentlicher Energiebedarf setzt sich aus einer Reihe von Einflussfaktoren zusammen, aus denen Sie sich selbst zusammenbasteln müssen, welche die sinnvollste Energiemenge für den eigenen Körper ist. Das hört sich komplizierter an als es ist. Es hat auch nur am Anfang etwas mit dem klassischen Kalorienzählen zu tun. Bei einer bewussten Ernährung werden Sie mit der Zeit feststellen, dass Sie ein sehr gutes Gefühl für Ihren eigenen Körper entwickeln, wenn Sie erst einmal wissen, welche tägliche Energiemenge für Sie optimal ist.

Die Unterschiede sind beträchtlich

Genau deswegen greifen Pauschallösungen wie „Iss am Tag so und so viel von jenem, und du wirst so und so viel abnehmen“ nicht. Deutlich wird das, wenn wir uns zwei Patienten von mir anschauen: Eine 55-jährige Dame mit Schilddrüsenunterfunktion, die jeden Tag etwa zehn Stunden vor dem Computer sitzt. Wenn sie drei belegte Brötchen mit Butter und Käse oder Wurst isst, reicht das schon fast für den Tag. Bei einigen älteren Frauen

Beispiel: Frau K. möchte abnehmen

Frau K. ist 48 Jahre alt, 1,69 Meter groß und wiegt rund 85 Kilogramm. Derzeit treibt sie keinen Sport und arbeitet bei einer Bank im Schalter-service mit einer 80-Prozent-Anstellung. Seit zwei Jahren hat sie einen diagnostizierten Typ-2-Diabetes und Bluthochdruck, der Arzt hat ihr dafür Medikamente verordnet. Sie hat rund 20 Kilogramm Übergewicht und hat pro Woche nur zweimal Stuhlgang. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder. Zwei Kinder leben noch in ihrem Haushalt. Zunächst haben wir aufgelistet, was sie normalerweise isst. Das ist die Essabfrage (Anamnese). Danach habe ich auf der Basis ihres tatsächlichen Energiebedarfs auf dem weißen Blatt ihr ideales Essverhalten skizziert. Aufgrund ihrer Verdauungsbeschwerden war das weiße Blatt etwas strenger mit ihr.

Wie isst Frau K. derzeit?

Frühstück Schwarzen Kaffee trinkt Frau K. nicht mehr, weil sie gehört hat, dass er übersäuert und das der Grund dafür ist, dass sie nicht abnimmt. Jetzt trinkt sie 5 Tassen Tee mit jeweils 10 g Zucker, weil der Kräutertee sonst nicht schmeckt → **rund 200 kcal**. Dazu isst sie einen Schokoriegel von ca. 50 g oder einen Muffin, und wenn es mal gesund sein soll, trinkt sie einen Smoothie → **rund 300 kcal**.

Zum **Mittag** isst sie meist einen kleinen Döner, ein Frikadellenbrötchen oder Currywurst mit Brötchen → **rund 500 kcal**.

Das **Abendessen** besteht aus 2 Scheiben Brot mit je 10 g Butter und 30 g Wurst → **rund 500 kcal**. Am Abend trinkt sie 2 Mal 150 ml Wein → **rund 250 kcal**.

Über den Tag verteilt trinkt Frau K. ca. 1 Liter fertig gemischte Apfelsaftschorle → **rund 250 kcal**.

Gesamt isst und trinkt Frau K. im Schnitt **rund 2000 kcal**. Ihr Bedarf wären rund 1700 kcal. Ihr Gewicht würde sich dann auf rund 65 kg einpendeln.

Grundsätzlich berechne ich nach der Harris-Benedict-Formel den Grundumsatz meiner Patienten und multipliziere dann mit dem individuellen PAL-Wert. (Wie das funktioniert, habe ich auf Seite 22 beschrieben.) Die aktuell aufgenommene und auch verbrauchte Energie

200 kcal
+ 300 kcal
+ 500 kcal
+ 500 kcal
+ 250 kcal
+ 250 kcal
= 2000 kcal

ermittle ich durch ein Sieben- oder 14-Tage-Ernährungsprotokoll des Patienten. Oft kann ich die überschüssige Energiemenge aber auch direkt nach dem Gespräch schätzen. Auf dieser Basis nehme ich im nächsten Schritt eine Ist-Soll-Bestimmung vor. Benötigt Frau K. also 1600 kcal pro Tag, um ein Gewicht von ca. 65 kg zu erreichen, wiegt aber 85 kg, isst sie, um dieses Übergewicht zu halten, ca. 400 kcal pro Tag zu viel. Deshalb ziehe ich von der Ist-Menge (2000 kcal) 400 kcal ab und bin so bei der Soll-Energiemenge rund 1600 kcal.

Reduzieren wir nun die Energie

Zum **Frühstück** versuchen wir die Verdauung mit Ballaststoffen aus 70 g Haferflocken und Milchsäurebakterien aus 150 g Joghurt (3,8 % Fett) zu verbessern. 1 Stück Obst, rund 100 g, kommt auch noch dazu. Eine weitere Variante wären 70 g gemischte Nüsse (vorwiegend Walnüsse oder Mandeln) oder eine Mischung aus Müsli und Nüssen.

Durch die Reduktion der vielen einfachen bzw. schnellen Kohlenhydrate in Form von Zucker bleibt der Blutzuckerspiegel flach (siehe Info Seite 57) und Frau K. hat weniger Hunger → **rund 450 kcal**. Von 50 g Zucker in 5 Tassen Tee bewegen wir uns auf 18 g Zucker → **rund 70 kcal**.

Zum **Mittagessen** nahm Frau K. nun eine Vesperbox mit ins Büro. Sie machte für ihren Mann und für die Kinder immer schon eine Box fertig, deshalb hatte sie keinen zusätzlichen Aufwand. Inhalt: 2 kleinen Brote, 1 hartgekochtes Ei, 30 g Wurst, 1 Stück Gemüse, etwas Nüsse und Beeren → **rund 500 kcal**. Natürlich bekam Frau K. Bonustage: 1 bis 2 Mal pro Woche ist die alte Mittagessen-Variante mit Currywurst und kleinem Döner erlaubt.

2 bis 3 kleine Kekse oder einen kleinen Schokoriegel bzw. 30 g Schokolade gibt es um 15 Uhr beim Treffen mit Kollegen in der Kaffeeküche → **rund 170 kcal**.

Beim **Abendessen** bleiben die 2 Brote, jedoch mit etwas weniger Butter (14 g anstatt 20 g – Kleinvieh macht auch Mist) und 30 g Wurst → **rund 400 kcal**.

Apfelsaftschorle wurde in Wasser umgewandelt – das hatte Frau K. sich selbst gewünscht → **0 kcal**.

Somit kommen wir auf eine Kalorienmenge von **rund 1600 kcal** und sparen ohne Verbote 400 kcal pro Arbeitstag ein.

Das Ergebnis:
Frau K. hat mit diesem weißen Blatt in 9 Monaten 18 kg abgenommen, ihre Verdauung hat sich stark verbessert und sie durfte alle Medikamente absetzen. Sie war im April 2018 bei mir und wog 67 kg.

450 kcal
+ 70 kcal
+ 500 kcal
+ 170 kcal
+ 400 kcal
0 kcal
= 1590 kcal

Auf diesen Fotos sehen Sie jeweils ca. 200 Kalorien

Die Fotos zeigen deutlich, wie unterschiedlich groß 200-Kalorien-Portionen sein können: Über ein halbes Kilo Brokkoli gegenüber 38 Gramm Schokolade!

Brokkoli:
588 g, 200 kcal



Äpfel:
385 g, 200 kcal



Walnüsse:
30 g, 200 kcal



Fruchtgummi:
61 g, 200 kcal



Spaghetti:
57 g, 200 kcal



Kartoffeln:
270 g, 200 kcal





WAS SIE ÜBER ERNÄHRUNG WISSEN MÜSSEN

Für alle, die langfristig planen, gibt es in diesem Kapitel allgemeine Informationen über Ernährung und Aktuelles aus der Ernährungswissenschaft. Damit halten Sie Ihr Gewicht problemlos und sind fit und gesund!



REZEPTE FÜR DEN ALLTAG: MEINE WARENKÖRBE

In diesem Kapitel stelle ich Ihnen meine Warenkörbe und viele leckere und einfache Rezepte vor. Die Warenkörbe dienen als Basis für eine gesunde Ernährung und haben sich zusammen mit den Rezepten als Einstieg in eine ausgewogene Auswahl von Lebensmitteln bewährt.



REZEPTE FÜR DIE WARMEN MAHLZEITEN

Reis mit Rucola und Zuckerschoten

Meal Prep: Menge einfach verdoppeln!

Zutaten für 1 Portion

50 g Reis

25 g Rucola

100 g Zuckerschoten

1 Knoblauchzehe

5 Cocktailtomaten

1 EL Olivenöl

1 kleine Chilischote

50 g Schafskäse

Salz, Pfeffer

10 g Parmesan

Zubereitung

Reis nach Anweisung kochen. Rucola verlesen, reinigen und trocken schleudern. Zuckerschoten reinigen. Knoblauch klein hacken, die Cocktailtomaten reinigen und halbieren.

Pfanne leicht erhitzen, Olivenöl dazu, die Chilischote, den Knoblauch, die Zuckerschoten und die Tomaten darin andünsten. Reis und den gewürfelten Schafskäse hinzufügen. Zum Schluss den Rucola dazugeben und vermengen.

Mit den Gewürzen abschmecken, Parmesan darüberstreuen und direkt servieren.

REZEPTE FÜR DIE WARMEN MAHLZEITEN

Gnocci mit Rucola

Zutaten für 1 Portion

120 g Gnocchi

50 g Rucola

1 Knoblauchzehe

5 Cocktailtomaten

1 EL Olivenöl

50 g Schafskäse

1 kleiner TL Kürbiskernöl

1 kleine Chilischote

Salz, Pfeffer

etwas Parmesan

Zubereitung

Gnocchi nach Packungsanweisung kochen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch klein hacken, die Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Pfanne leicht erhitzen, Olivenöl dazu, Chili, Knoblauch und Tomaten darin andünsten. Gnocchi und den gewürfelten Schafskäse hinzufügen. Zum Schluss den Rucola dazugeben. Mit dem Kürbiskernöl und den Gewürzen abschmecken und direkt servieren.

Nach Belieben noch etwas Parmesan darüber streuen.





ACHT MENSCHEN, DIE ES GESCHAFFT HABEN

Ein Patient kommt zu mir, schildert mir seine Situation. Erzählt mir seine Geschichten vom Wechselspiel aus Erfolg und Rückschlägen. Ich nehme diese Geschichten und entwickle daraus einen Plan, wie er mit meiner Hilfe sein Wohlfühlgewicht erreichen kann. Diesen Plan halte ich auf einem weißen Blatt Papier fest . . .

Nach Monaten kommt der Patient wieder und erzählt mir eine andere Geschichte. Wie er mit dem Plan umgegangen ist, was super geklappt hat und wo er Rückschläge erlitten hat. Für die Momente, wenn er von seinem Erfolg erzählt, wie er gesehen hat, dass er es diesmal schaffen kann, lebt ein Diätassistent: Wenn er es wirklich geschafft hat, das Leben eines Menschen zum Positiven zu verändern.

Für mich ist es wichtig, Sie an diesen Geschichten teilhaben zu lassen, damit Sie verstehen, dass es Hoffnung gibt, für jeden. Darum habe ich gemeinsam mit meinem Co-Autor Benjamin Breitmaier über einen Zeitraum von mehreren Wochen Patienten von mir in ihrem Zuhause besucht und ihre Erfolgsstory aufgeschrieben.

Uta Brenner: Viel Aufwand, viel Geld für nichts

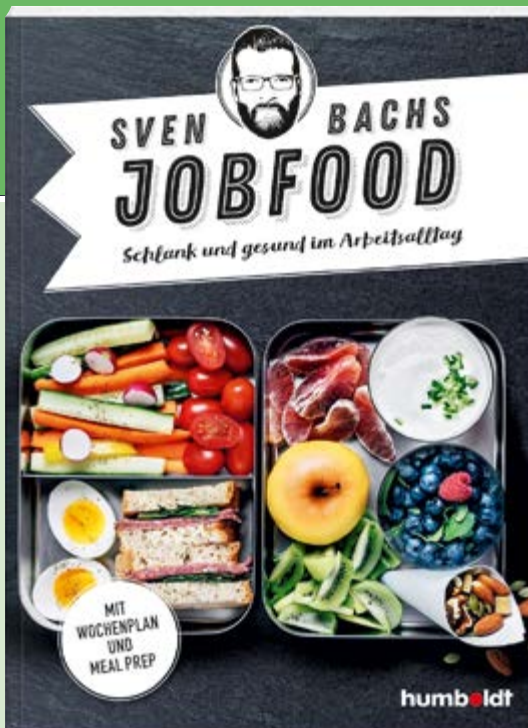
Gertenschlank war die 1,62 Meter große Uta nie. Das war ihr auch nicht so wichtig, aber sie wollte mit ihrem Gewicht wieder dorthin, wo sie mit 20 war – irgendwo bei knapp 70 Kilogramm. Als Uta im August 2016 zu mir kam, war sie sehr weit weg von ihrem Ziel. In 20 Jahren Ernährungsberatung habe ich nur wenige Menschen getroffen, die so viele verschiedene Dinge ausprobiert hatten wie Uta Brenner. Trotzdem saß sie in meiner Praxis, wog mehr als 113 Kilogramm und wusste nicht weiter.

Als wir Uta Brenner gut ein Jahr später besuchen, ist sie eine andere. Sie wiegt knapp über 80 Kilogramm. 30 Kilo weniger.

Als Uta sieben Jahre alt war, nahm sich ihr Vater das Leben. Was ein Trauma wie dieses mit einem kleinen Mädchen macht, ist schwer vorstellbar. Eine der Auswirkungen zeigte sich in Utas Essverhalten, und so machte die kleine Uta noch vor ihrem 13. Lebensjahr zum ersten Mal eine Diät. Gemeinsam mit ihrer Mutter probierte sie aus, was



Schlank im Job!



Sven Bachs Jobfood

- Mehr als ein Kochbuch für Berufstätige: Alles rund ums gesunde Essen im Beruf und zuhause
- Stress, Naschen und zu Fettiges: viele Berufstätige kämpfen mit ihrem Gewicht und dem Mittagstief
- Viele leckere, schnelle Rezepte für den Abend und als Meal Prep zum Mitnehmen

148 Seiten, 54 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-332-7
€ 19,99 [D] * € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Starkes Team gegen Gelenkschmerzen!

Sven Bach
Patrick & Michael König
**Der Gesundheitskurs:
Arthrose**

- Das Expertenteam kombiniert Ernährung und Bewegung zu neuem, effektivem Selbsthilfeprogramm
- Bekannter Ernährungsprofi mit Herz: Sven Bach gibt selbst oft Kochkurse und hält regelmäßige Vorträge
- Patrick und Michael König sind Physiotherapeuten mit hoher Fachexpertise



152 Seiten, 90 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-950-7
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-327-3 (Print)

ISBN 978-3-86910-352-5 (PDF)

ISBN 978-3-86910-353-2 (EPUB)

Fotos:

Titelfoto: Getty Images/The Picture Pantry

Sven Bach: 7, 9, 10, 11, 33

Benjamin Breitmaier: 3 (oben), 46/47; 110/111, 112, 117 (unten), 120, 124, 130, 133

Alexander Huber: 97

Christian Locher: 130 (unten)

Wolfgang Müller: 117 (oben)

Christian Wyrwa: 3 (unten), 6/7, 54/55, 68/69, 83, 85, 87, 89

stock.adobe.com: lilechka75: 1, 4, 33, 36/37, 46/47, 106-109, 141, 144;

ronstik: 2, 38/39; karepa: 18/19; womue: 35 (oben); Herby (Herbert) Me:

35 (unten); Daniel Vincek: 56; kucherav: 71; Carlos Caetano: 72, 73, 80,

81, 90, 91, 98, 99; okkijan2010: 79; M.studio: 93; nadianb: 101

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Rezepten und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Layout und Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Wie aus einem dicken Kind und Teenager ein normalgewichtiger Diätassistent wurde – das ist Sven Bachs Geschichte. Bis zu seinem 19. Lebensjahr hatte der Schwabe aus Horb am Neckar selbst mit starkem Übergewicht zu kämpfen. Mit der Entscheidung, seinen Dienst bei der Post zu quittieren, um den Weg der richtigen Ernährung praktisch und theoretisch zu erlernen, legte er gleichzeitig den Grundstein für seine Karriere. Seit 1998 ist er als Ernährungstherapeut und Diätassistent tätig. Seit 2007 therapiert er in seiner eigenen Praxis Patienten mit ernährungsabhängigen Erkrankungen und ist regelmäßig im Fernsehen als Ernährungsexperte zu erleben. Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung hält Sven Bach regelmäßig Vorträge vor den Belegschaften großer Firmen, führt Seminare und gibt sein Wissen in Kochworkshops für jedermann weiter.



Co-Autor Benjamin Breitmaier hat mit der Hilfe von Sven Bach neun Kilogramm abgenommen. Auf seiner Schulter sitzt er auch – der kleine imaginäre Sven Bach. Er sagt ihm, dass es völlig in Ordnung ist, auch einmal eine Vierkäse-Pizza zu verdrücken, aber dafür vielleicht zum Wasser statt zur Cola zu greifen. Benjamin Breitmaier schloss zunächst ein Studium der Betriebswirtschaft ab, war anschließend fünf Jahre Lokaljournalist und arbeitet heute in einem Abgeordnetenbüro.



Die einfachste Abnehmmethode der Welt

Über 2000 Menschen hat der bekannte Ernährungsexperte Sven Bach inzwischen auf ihrem Weg in ein gesundes und schlankes Leben begleitet. Quintessenz seiner 20 Jahre Berufspraxis ist die Minus-20%-Regel: Auf Basis der individuellen Ernährungsgewohnheiten streicht Sven einfach 20 Prozent an Kalorien aus dem Speiseplan. Es gibt keine Verbote, alle Lebensmittel sind erlaubt – selbst die süßen Stückchen, die Chips oder das Glas Wein.

Mit seinem neuen Buch *Abnehmen mit der Minus-20%-Regel* ist es endlich möglich, Sven Bachs erfolgreiche und genial einfache Abnehmmethode selbst durchzuführen! Bestes Testimonial dafür, dass es möglich ist, sein Übergewicht zu besiegen, ist der Autor selbst. Svens Geschichte macht allen Mut, die schon viele Diäten ohne Erfolg ausprobiert haben.



„Es gibt die berechtigte Hoffnung für jeden, sein Gewicht auf einen Wert einzupendeln, mit dem er sich wieder wohl fühlt – auf Dauer, ganz ohne Wundermittel.“ SVEN BACH

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-327-3



9 783869 103273

19,99 EUR (D)

**Abnehmen ohne
extremen Verzicht!**